# –Protéifine®–

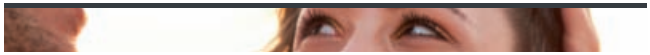
CATALOGUE 2011/2012

YSONUT

# Sommaire


1. LABORATOIRES YSONUT : SOLUTIONS INTÉGRALES EN NUTRITION MÉDICALISÉE P. 3

2. LA RYTHMONUTRITION® : LE CONCEPT P. 4



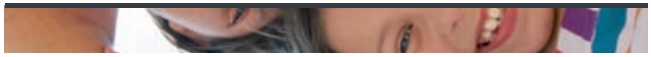
3. LA PERTE DE POIDS GRÂCE À PROTÉIFINE® ET LA RYTHMONUTRITION® P. 5

4. LA RYTHMONUTRITION® EN PRATIQUE P. 6 -7

5. QUESTIONS – RÉPONSES P. 8

6. OBSERVATIONS EN COURS DE RÉGIME PROTÉIFINE® P. 9

7. RÉGULATION DES TROUBLES DE L'HUMEUR ET DE LA SATIÉTÉ P. 10 - 11



8. COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES INOVANCE® P. 12

9. PRÉSENTATION DE LA « CARTE DES SAVEURS PROTÉIFINE® » P. 13 - 35

- Dynovance® 14
- Sérovance® 15

CARTE SALÉE

- Les Billettes et les Pâtes 16
- les Cuisinés 17
- Les Crèmes de légumes 18
- Les Potages « Gourmets » et Purées 19
- Les Poêlées « Omelettes » 20
- Les Poêlées « Crêpes » 21

CARTE SUCRÉE

- Les Entremets et les Glaces 22
- Les Crèmes céréales 23
- Les Crêpes sucrées 24
- Les Gourmandises 25
- Les Desserts saveur yaourt aux fruits 26
- Les Boissons 27
- Les Smoothies et les Diet'Up 28
- Les Boissons et les prêts à l'emploi 28

CARTE ARTISANALE 29 - 31

BARRES ENROBÉES CHOCOLAT - BARRE CÉRÉALE 32

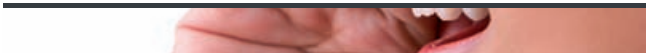
CARTE ACCOMPAGNEMENTS HYPOCALORIQUES 33

BISCUITS HYPOCALORIQUES 34

PACKS «DECOUVERTE» 35

10. AU QUOTIDIEN DANS VOTRE CUISINE P. 36

11. LES CONSEILS DU NUTRITIONNISTE P. 37



12. EN PRATIQUE : COMMANDES ET LIVRAISON P. 38 - 39

13. TABLEAU DES VALEURS NUTRITIONNELLES P. 40 - 41

14. GLOSSAIRE P. 42

# 1. LABORATOIRES YSONUT : SOLUTIONS INTÉGRALES EN NUTRITION MÉDICALISÉE

**La volonté de remédier aux problèmes de nutrition contemporains**

Les Laboratoires Ysonut sont nés en France il y a une quinzaine d'années avec l'objectif d'apporter des solutions aux dérèglements alimentaires propres à notre époque ainsi qu'aux problèmes de santé qu'ils entraînent, tels que l'obésité, récemment cataloguée comme épidémie mondiale par l'OMS.

**Une solution innovante et efficace : La Rythmonutrition®**

Pour répondre à cette menace, les Laboratoires Ysonut ont développé une nouvelle approche de la nutrition fondée sur l'étude des rythmes biologiques, la Rythmonutrition, qui garantit la rigueur et l'efficacité des deux gammes de produits du laboratoire:

• **PROTÉIFINE®** : une vaste gamme de produits protéinés aux saveurs variées, à utiliser dans le cadre d'une diète protéinée – sous contrôle médical –, pour une perte de poids efficace et saine grâce à son apport en protéines et à sa régulation de l'humeur et de la satiété.

• **INOVANCE®** : une gamme exhaustive de compléments alimentaires de haute qualité pour remédier aux carences en micronutriments – vitamines, minéraux, oligo-éléments, etc. –, si fréquentes dans notre société du fait de la pollution et des troubles du comportement alimentaire associés au style de vie d'aujourd'hui.

**Des priorités claires : Qualité – Traçabilité – Sécurité**

Les produits élaborés par les Laboratoires Ysonut respectent la norme internationale H.A.C.C.P et suivent l'esprit de la norme ISO 9001, mondialement reconnues pour l'élaboration des produits alimentaires et la traçabilité des matières premières. Dans le respect de la réglementation européenne, le laboratoire certifie que tous ses produits suivent les A.J.R. (Apports Journaliers Recommandés) et sont libres d'O.G.M. (Organismes Génétiquement Modifiés), de métaux lourds et autres polluants.

**Une équipe d'élite à l'avant-garde de la recherche.**

Derrière les produits et concepts créés par les Laboratoires Ysonut se trouve le Comité Scientifique, un dense réseau de spécialistes d'élite et de chercheurs universitaires de renom international composé de nutritionnistes, pharmacologues, pédiatres, médecins spécialisés dans les troubles du comportement alimentaire, spécialistes en médecine esthétique, dermatologues, etc.

**Le pari d'une imbrication étroite avec le monde médical**

Les Laboratoires Ysonut n'ont cessé de cultiver des rapports étroits avec les médecins, qui sont plusieurs milliers à ce jour à avoir traité avec succès des centaines de milliers de patients grâce à leurs produits. Le laboratoire développe de façon permanente des outils de formation et de travail pour garantir l'actualisation de leurs connaissances, en vue d'une utilisation optimale de ses produits par les médecins qui vous soignent.

**Un laboratoire à l'écoute de ses patients et de l'ensemble de ses collaborateurs**

Finalement, ce qui nous anime chez Ysonut, c'est le souhait de contribuer au bien-être des patients qui nous confient leur santé. Contribuer non seulement à ce qu'ils atteignent l'équilibre, mais aussi à ce qu'ils le préservent dans le temps.

C'est pour cela que nous nous efforçons tous les jours d'améliorer nos services afin de vous faire vivre ce bien-être dans tous et chacun de nos rapports.

Pour vous rendre la nutrition non seulement saine, mais également agréable.

# 2. LA RYTHMONUTRITION® : LE CONCEPT

Mise au point et validée en 2007 par le Comité Scientifique des Laboratoires Ysonut, la Rythmonutrition® consiste en une approche novatrice de la nutrition s'appuyant sur les dernières données scientifiques de la chrononobiologie. Elle garantit non seulement une perte de poids efficace, mais également une véritable rééducation alimentaire à long terme.

## La chronobiologie :

C'est la science qui étudie les rythmes biologiques auxquels sont soumis tous les êtres vivants.
Chez l'homme, plus concrètement, ces rythmes sont contrôlés par des horloges biologiques situées dans le cortex cérébral. Ce que nous enseigne la chronobiologie, c'est que les besoins en nutriments ainsi que leurs effets varient grandement en fonction du moment de la journée (matin ou soir), de la saison (hiver ou été), du cycle hormonal, et de l'ensemble des rythmes qui régulent le fonctionnement de notre organisme.

## La Rythmonutrition appliquée aux nutriments :

L'application des connaissances de la Chronobiologie à la nutrition permet d'établir les apports nutritionnels (glucides, lipides, protéines) et micronutritionnels (vitamines, minéraux, magnésium, acides aminés, calcium, fer, probiotiques,…) optimaux tout au long de la journée en fonction des rythmes biologiques (par exemple : oméga 3 matin ou soir ?).
Ceci permet aussi d'identifier et d'éviter les éventuelles interactions entre nutriments selon le moment de leur apport respectif (par exemple : calcium et fer, thé et fer,…).

## La Rythmonutrition appliquée aux neuromédiateurs :

Les neuromédiateurs sont des messagers cérébraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ils sont essentiels, notamment, à la régulation de l'humeur, du tonus, du bien-être, de la satiété et des conduites alimentaires.
Leur synthèse nécessite la présence d'acides aminés spécifiques, dont l'apport, assuré par les protéines, doit tenir compte des rythmes biologiques afin d'être optimal.
On voit donc combien le respect de la chronobiologie est primordial pour l'efficacité de ces neuromédiateurs de façon générale dans notre vie quotidienne, et tout particulièrement dans le cadre d'un programme diététique.

## Rythmonutrition® et perte de poids :

**Pour optimiser la perte de poids, la Rythmonutrition associe de façon synergique :**

- Le **régime Protéifine**, programme de diète protéinée apportant des protéines de haute valeur biologique pour une perte de poids garantie et sans frustration.
- L'apport éventuel de précurseurs des **neuromédiateurs**, associés aux protéines dès les premières phases du régime, pour prévenir les troubles de l'humeur et des conduites alimentaires.
- La **complémentation Inovance en micronutriments**, indispensable au bon fonctionnement métabolique de l'organisme, notamment lors d'un régime.
- Les préceptes de la chronobiologie, pour **apporter ces nutriments aux bons moments** de la journée et sans interactions négatives.

# 3. LA PERTE DE POIDS GRÂCE À PROTÉIFINE® ET LA RYTHMONUTRITION®

## LES PRINCIPES DE BASE

**• Régime Protéifine**
Le régime d'épargne protéique (diète protéinée) est une méthode scientifiquement validée qui permet une perte de poids garantie.

Assurant un apport optimal en protéines de haute valeur biologique, il protège efficacement la masse maigre (muscles, os, peau) et permet de perdre du poids essentiellement aux dépens de la masse grasse.

Les graisses (lipides) et les sucres (glucides), souvent responsables de la prise de poids, sont réduits au strict minimum durant les premières phases du régime.

**• Régulation de l'humeur et de la satieté**
L'utilisation des neuromédiateurs dès les premières phases du régime permet d'éviter le stress, les sensations de manque et les troubles de l'humeur, et prévient les troubles des conduites alimentaires liés au régime.

Des produits diététiques spécifiques (Dynovance et Sérovance) ont été mis au point par les Laboratoires Ysonut pour apporter ces neuromédiateurs et optimiser ainsi le régime Protéifine.
Ainsi, sans fatigue ni frustration, le régime est encore plus facile à suivre.

**• Chronobiologie**
Tout au long du régime Protéifine et pour chacune de ses phases, les aliments sont réintégrés progressivement selon les principes de la chronobiologie alimentaire.

Ceci permet une rééducation nutritionnelle progressive qui mène tout naturellement à un nouvel équilibre alimentaire et à une stabilisation plus durable et plus facile du poids.

Enfin une méthode qui vous permet de stabiliser votre poids à long terme!

Attention : seul un médecin formé au concept de la Rythmonutrition peut vous conseiller.

Les produits Protéifine, Dynovance et Sérovance ne sont délivrés que sur présentation d'une attestation médicale.

La gamme PROTÉIFINE, composée de produits élaborés à base de protéines spécialement sélectionnées pour leur haute valeur biologique et nutritionnelle (protéines naturelles de lait, d'œuf, de soja, de pois,…), dispose d´une très grande variété de saveurs et textures pour satisfaire tous les palais.

## LE PLAISIR D'UNE DIÉTÉTIQUE SAVOUREUSE ET VARIÉE

Le Département Diététique et le Comité Scientifique des Laboratoires Ysonut travaillent en permanence pour actualiser cette carte : carte artisanale (produits dont le process de cuisson suit une méthode traditionnelle au four et non industrielle), simplicité d'emploi (« Prêt à l'emploi », « plats cuisinés »,…), carte hypocalorique,…

# 4. LA RYTHMONUTRITION® EN PRATIQUE :

Schématiquement, le programme complet peut se décliner en plusieurs phases (6) progressives avec 3 parties distinctes :

### 1°) Perte de poids initiale :

La Phase Stricte, pour un démarrage efficace (Phase 1) :

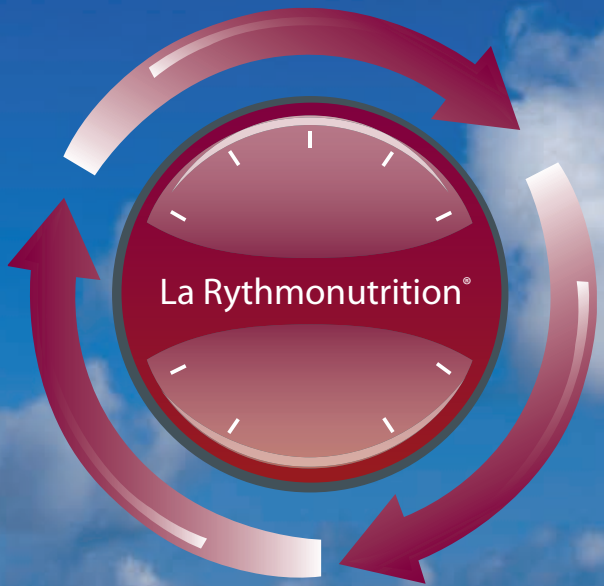
- Un principe simple : consommation quasi-exclusive de protéines (de haute qualité biologique), sans graisse ni sucre, pour obliger l'organisme à puiser l'énergie dans ses propres réserves,
- perte de poids aux dépens des graisses,
- sans envies ni fatigue grâce aux protéines et aux corps cétoniques (acétone) produits par la perte des graisses,
- certains légumes sont autorisés à volonté (les plus pauvres en sucres) pour un bon fonctionnement intestinal et une plus grande variété des repas,
- pour éviter tout déficit du fait d'une alimentation réduite et de la perte de poids, il est nécessaire d'associer des compléments micronutritionnels tels que du sodium, du potassium, du calcium, des vitamines, des acides gras essentiels (gamme Micronutrition INOVANCE), parfaitement adaptés au régime protéiné.

La Phase Stricte est recommandée pour démarrer la Rythmonutrition par une perte de poids efficace, ou en cas de surcharge pondérale importante. La durée est variable selon avis médical.

Les Phases Mixtes, plus conviviales (Phases 2 - 3) :

- Elles peuvent faire suite aux phases strictes ou constituer le point de départ du programme diététique.
- Les apports en glucides et en lipides sont légèrement plus importants et les légumes plus variés.
- Elles prévoient au moins un repas traditionnel avec viande ou poisson.
- Elles présentent les mêmes avantages que la phase stricte, mais la perte de poids est moins rapide.

Le programme de la Rythmonutrition peut aussi débuter par ces Phases Mixtes pour des pertes de poids moins importantes ou si vous préférez garder un ou deux repas "classiques" avec plus de variété.




## 2°) Perte de poids progressive

Les Phases de Transition (Phases 4 – 5)

- Toujours protéinées, mais avec réintroduction progressive des glucides et des lipides selon les rythmes biologiques,
- Elles permettent de terminer « en douceur » la perte de poids avec alternance de produits protéinés et plusieurs repas traditionnels par jour.

Elles peuvent aussi être utilisées en première instance pour des pertes de poids peu importantes ou à certains âges de la vie (adolescents ou sujets âgés).

La gamme PROTÉIFINE restera ensuite disponible pour vous aider à gérer d'éventuelles variations de poids et vous remettre en forme, de façon ponctuelle, à l'occasion d'événements, invitations ou vacances.

L'utilisation des produits Dynovance et Sérovance, au besoin, vous aidera à faire face aux périodes de stress ou anxiété, en cas de pulsions ou « envies » de manger (sucré notamment).

Il faut du temps pour assimiler les bons réflexes nutritionnels. C'est pourquoi un suivi à la fois diététique et psychologique, réalisé par votre médecin sur le long terme, sera indispensable.

## 3°) Équilibre Alimentaire selon la Rythmonutrition (Phase 6)

Vous êtes arrivé(e) à votre poids de forme. Bravo !
Afin de stabiliser votre poids tout en préservant votre santé, votre médecin va vous apprendre à construire une alimentation équilibrée dans le respect des rythmes biologiques...

Savoir quoi manger à quel moment et quelles associations alimentaires privilégier : c'est en cela que consiste la Rythmonutrition®.

# 5. QUESTIONS - RÉPONSES

**A-t-on faim au cours d'un régime protéiné ?**
Sauf au cours des deux premiers jours où elle est normale, une faim gênante ne devrait apparaître que si vous faites des erreurs.
En cas d'envies d'aliments « interdits » au cours du régime, les produits Dynovance ou Sérovance, spécialement conçus pour cela, vous aideront à renforcer votre motivation pour surmonter ces pulsions sucrées.

**Le régime protéiné est-il dangereux pour la santé ?**
Non ! Cela fait partie des nombreuses idées reçues concernant ce régime. Au contraire, il garantit la protection de la masse musculaire et osseuse. Ce qui est très dangereux, ce n'est pas de maigrir, mais bien l'obésité et le surpoids.

**Reprend-on du poids après un régime protéiné ?**
Non ! Vous aurez appris à contrôler votre poids grâce à l'équilibre alimentaire de la Chronobiologie et à l'utilisation ponctuelle des protéines ou des neuromédiateurs pour gérer les émotions et les envies.

**Que faire en cas d'écarts de régime ?**
Surtout ne culpabilisez pas et ne vous découragez pas !
Si vous avez tendance à multiplier les écarts, cela signifie que vous éprouvez de réelles difficultés à suivre votre programme. Parlez-en à votre médecin, pour trouver la meilleure solution : prescription d'un régime moins strict, utilisation des produits Dynovance et Sérovance, prise en charge de votre stress,…

**Est-il possible de suivre ce type de régime malgré une vie professionnelle très active ?**
Oui, sans aucun doute, grâce :
- aux diverses possibilités que permettent les phases du régime,
- à la grande diversité de produits proposés, à préparer ou prêts à l'emploi, froids ou chauds,...
- à l'absence de fatigue et à la gestion de l'humeur et du stress.

**Le régime coûte-t-il cher ?**
Non, si l'on considère qu'il remplace l'alimentation habituelle, sans oublier les grignotages qui coûtent très cher en argent et en kilos !

**Peut-on remplacer une préparation Protéifine par une préparation maison ou du commerce (substitut de repas) ?**
Non, surtout pas ! Car leur composition en protéines est très différente.
Par exemple, les produits Protéifine contiennent tous au moins 18 grammes de protéines de grande utilité pour l'organisme (à haute valeur biologique).
Un potage que vous confectionnez ou que vous achetez au commerce ne contient pas du tout de protéines !
Quand aux substituts de repas, ils contiennent beaucoup trop de graisses et de sucres et pas assez de protéines. Ils ne peuvent en aucun cas servir à la mise en place d'une diète protéinée.

**Peut-on faire du sport au cours d'un régime protéiné ?**
Oui ! Y compris au cours de la phase 1.
On ne peut certes pas faire de compétition de haut niveau, mais une activité physique douce est tout à fait conseillée (natation, marche, gymnastique douce, vélo ou jogging légers,…).

C'est aussi un bon moyen pour lutter contre le stress et pour s'habituer à une pratique régulière du sport, facteur primordial pour ne pas reprendre du poids.

# 6. OBSERVATIONS EN COURS DE RÉGIME PROTÉIFINE® - RYTHMONUTRITION®

**Les incidents observés sont rares, bénins et réversibles. Ils sont le plus souvent dus à une erreur dans le suivi du régime. En cas de persistance ou de gêne importante, vous devrez consulter votre médecin.**

**Fatigue :** Elle peut être la conséquence d'un écart de régime entraînant une hypoglycémie réactionnelle, d'une quantité de protéines par jour insuffisante ou d'un manque de certains minéraux (potassium, sel, magnésium).

**Frilosité :** Elle découle du ralentissement du métabolisme de base (production d'énergie et donc de chaleur par l'organisme) au début du régime et de la diminution du pannicule adipeux (couche de graisse située sous la peau). Quelques semaines sont nécessaires à l'adaptation métabolique, après quoi la frilosité disparaîtra.

**Mauvaise haleine :** Elle est due à la présence de corps cétoniques dans l'air expiré. Non seulement elle est normale, mais c'est un signe de bon suivi du régime strict.
Vous pourrez utiliser un spray buccal ou un dentifrice (et non des pastilles ou des chewing-gums, qui contiennent toujours des glucides, y compris les « sans sucre » ).

**Nausées et maux de tête :** Très rares, ils révèlent une intolérance momentanée à la production des corps cétoniques ou un surmenage du foie du fait de l'élimination des déchets générés par la perte de poids (vous pouvez utiliser Inovance Hépatique Détox quelques semaines pour traiter ce problème).

**Troubles digestifs**
Une réduction du transit est normale du fait de la restriction alimentaire.
Une véritable constipation peut être due à une insuffisance de boisson ou de légumes autorisés.
Prenez-en davantage !

Des ballonnements peuvent survenir, liés à l'ingestion de légumes en quantité, chez des personnes colitiques (vous pouvez utiliser Inovance Transit ou Probiotiques Digestifs).

# 7. RÉGULATION DES TROUBLES DE L'HUMEUR ET DE LA SATIÉTÉ

La Rythmonutrition consiste donc à appliquer les données de la Chronobiologie à la nutrition pour obtenir un programme diététique d'une grande efficacité.

Il est bien connu que les troubles de l'humeur (stress, anxiété, troubles du sommeil,…) entraînent souvent une perte de la satiété, avec des « envies » de manger sans réellement avoir faim et des grignotages à toute heure (sucrés surtout…).

Il est donc primordial de gérer ces troubles pour mettre en place un régime efficace, sans contraintes ni frustrations, et ainsi stabiliser son poids « facilement ».

Pour cela, il faut partir des rythmes biologiques qui régulent le fonctionnement du cerveau et du système neurologique, et apporter, aux moments pertinents, les nutriments (appelés neuromédiateurs) nécessaires au correct équilibre du système nerveux.

Il existe de nombreux neuromédiateurs, dont 2 groupes importants :

- Les catécholamines (« Dopamine » et « Noradrénaline »), qui permettent le démarrage matinal et l'activation physique et intellectuelle, et participent également au contrôle de l'appétit.
- Les indolamines (« Sérotonine » et « Mélatonine »), qui favorisent la sérénité, la détente en fin de journée et le sommeil, et participent également au contrôle du comportement alimentaire, notamment des pulsions sucrées de fin de journée.

La synthèse de ces neuromédiateurs nécessite la présence d'acides aminés spécifiques apportés par notre alimentation :

- La « Tyrosine » , qui permet la synthèse des catécholamines et devra être apportée essentiellement le matin.

- Le « Tryptophane » , qui permet la synthèse des indolamines.

Si nos apports alimentaires sont insuffisants, s'ils ne respectent pas les rythmes biologiques, ou si nos besoins sont augmentés (par exemple en situation de stress ou de conflit), un déficit en neuromédiateurs va apparaître et entraîner de multiples symptômes tels que :

**- troubles de l'humeur, anxiété, stress, irritabilité**
**- perte de la motivation**
**- perturbation de l'appétit et des sensations de faim**
**- perte de la satiété**
**- pulsions alimentaires vers le sucré**
**- troubles du sommeil**

Pour corriger ou prévenir au plus tôt ces éventuelles carences dans le cadre d'un régime, les Laboratoires Ysonut ont mis au point des produits diététiques apportant de fortes doses de tyrosine (**Dynovance**) ou tryptophane (**Sérovance**), rapidement disponibles pour l'organisme.

Ces produits sont également très riches en protéine, comme les produits de la gamme Protéifine, et contiennent les meilleurs vitamines et oligoéléments complémentaires du système nerveux.

En pratique, dans le programme Rythmonutrition, on peut utiliser au choix les produits Protéifine ou Dynovance et Sérovance selon les besoins, en fonction d'éventuels troubles de l'humeur et en vue de contrôler la satiété.

**Utilisables dès la phase 1 de la diète protéinée** et, bien entendu, au cours des phases suivantes, Dynovance et Sérovance favorisent un vécu positif du régime et facilitent ainsi sa réussite et la stabilité du poids à long terme.

Ils peuvent également **être utilisés après un régime**, de façon ponctuelle, pour contribuer à la stabilité du poids et des émotions.

Au final, grâce à l'association de la diète Protéifine et des neuromédiateurs selon les enseignements de la Chronobiologie, la Rythmonutrition est aujourd'hui un des programmes les plus performants pour perdre du poids et le stabiliser de façon durable.

**Découvrez la carte « Régulation des troubles de l'humeur et de la satiété » avec les produits Dynovance et Sérovance …**

# 8. COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES INOVANCE®

Au cours d´un régime protéiné Protéifine, afin d'éviter toute carence, il est indispensable de recourir à une complémentation micronutritionnelle.

### Lors des Phases Stricte et/ou Mixtes (phases 1, 2, 3)

- Indiqués pour compenser les carences d'apport et les pertes augmentées, éviter les crampes, assurer l'équilibre ionique : Vitamines Minéraux, Potassium, Calcium, NaCl ….
- Selon les indications de votre médecin : Oméga 3 - Oméga 6, Hépatique Détox, Probiotiques...

### Lors des Phases de Transition (phases 4, 5)

- Pour continuer la perte de poids en bonne santé: Vitamines Minéraux, Oméga 3 - Oméga 6, Draineur,....

### Lors de l´Équilibre Alimentaire (phase 6)

- Pour favoriser et accompagner le changement de composition corporelle après le régime, il est recommandé de pratiquer une activité physique et de faire une cure de 2 mois avec :
  - CLA (pour diminuer encore la graisse abdominale et stabiliser le poids),
  - Draineur et Probiotiques (pour mieux assimiler les aliments et les nutriments).

### Les compléments alimentaires Inovance participent d'une nutrition équilibrée et chronobiologique. Leur formulation privilégie :

- des ingrédients d'origine naturelle,
- l'association d'hydrolysats de protéines naturelles pour éviter les interactions et favoriser l'assimilation,
- des dosages nutritionnels, c'est-à-dire correspondant aux besoins naturels optimaux et sans aucun risque de toxicité,
- des conseils d'horaires de prise conformes aux données les plus récentes de la Chronobiologie nutritionnelle pour une action physiologique encore optimisée,
- des procédés de protection des principes actifs de dernière génération : emballage sous blister, micro-encapsulation, process exclusif d'épuration et de conservation des huiles, etc.
- absence de colorants et d'édulcorants controversés…

***Demandez conseil à votre médecin…***

# 9. PRÉSENTATION DE LA CARTE DES SAVEURS


DYNOVANCE® p.14

SÉROVANCE® p.15

LES BILLETTES ET LES PÂTES p.16

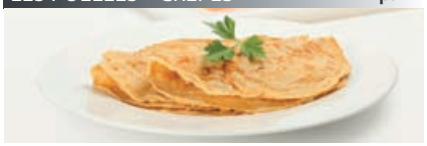
LES CUISINÉS p.17

LES CREMES DE LÉGUMES p.18

LES POTAGES « GOURMETS » ET PURÉES p.19

LES POÊLÉES « OMELETTES » p.20

LES POÊLÉES « CRÊPES » p.21



LES ENTREMETS ET LES GLACES p.22

LES CRÈMES CÉRÉALES p.23

LES CRÊPES SUCRÉES p.24

LES GOURMANDISES p.25

LES DESSERTS SAVEUR YAOURT AUX FRUITS p.26

LES BOISSONS p.27

LES SMOTHIES ET LES DIET'UP p.28

LA CARTE ARTISANALE p.29-31

LES BARRES ENROBÉES CHOCOLAT et BARRE CÉRÉALES p.32

LES HYPOCALORIQUES p.33

LES BISCUITS HYPOCALORIQUES p.34

LES PACKS «DECOUVERTE» p.35

# Dynovance®

**PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1**
**à l'exception de * [À consommer avec modération : 1 produit/jour en phase 1,2 ou 3]**

- **Boisson Cappuccino**
- **Boisson Chocolat**
- **Boisson Orange - Ananas**
- **Diet'up Pamplemousse Rose**
- **Barre Chocolat au lait – Toffee ***

## Riches en tyrosine, les préparations Dynovance vous aident à réguler le tonus mental et la faim.

Préparation :

**Diet'up Pamplemousse Rose:** Agitez le shaker pour en dissoudre le contenu. Ajoutez 160 – 180 ml d'eau froide, refermez et secouez de façon énergique jusqu'à dissolution complète. Laissez reposer 1 min et consommez.

**Boisson Chocolat ou Cappuccino :** Dans un bol, versez le contenu d'un sachet de la saveur souhaitée et ajoutez 200 ml d'eau chaude (maxi. 40° C). Mélangez à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette. Dégustez chaud.

**Boisson Orange - Ananas :** Versez 200 ml d'eau froide dans le shaker et ajoutez le contenu du sachet. Agitez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Laissez reposer une minute et consommez.

**Barre enrobée Chocolat au lait – Toffee :** prête à consommer.

### Recette gourmande

**Thé glacé**
Préparez un thé à l'orange et laissez refroidir ; versez 200 ml de cette boisson dans votre shaker ; ajoutez votre sachet Dynovance Boisson Orange – Ananas ; agitez jusqu'à dissolution complète; laissez au moins une heure dans le réfrigérateur ; dégustez froid avec quelques glaçons.

### Astuces

**Froid ou chaud :** les Boissons Dynovance Chocolat et Cappuccino peuvent se préparer avec de l'eau froide comme avec de l'eau chaude (maxi. 40° C).
**Saveur café intense :** Reconstituez un sachet Dynovance Boisson Cappuccino avec 180 ml d'eau ; ajoutez une cuillère à café de Café soluble en poudre. Agitez à l'aide du shaker et chauffez au four micro-ondes. C'est prêt !

# Sérovance®

**PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1 à l'exception de * [À consommer avec modération : 1 produit/ jour en phase 1,2 ou 3]**

- Entremets Café
- Entremets Chocolat
- Crème Crousti Cacao
- Diet'up Fraise-Coco
- Barre Chocolat au lait Orange *
- Barre Chocolat Noir-Cacao *

## Riches en tryptophane, acide aminé qui permet la synthèse de la sérotonine, les préparations Sérovance vous aident à la régulation de l'humeur et de la satiété.

Préparation :

**Diet'up Fraise - Coco:** Agitez le shaker pour en dissoudre le contenu. Ajoutez 160 – 180 ml d'eau froide, refermez et secouez de façon énergique jusqu'à dissolution complète. Laissez reposer 1 min et consommez.

**Entremets :** Incorporez lentement le contenu d'un sachet de la saveur de votre choix dans 150 ml d'eau froide, à l'aide d'un fouet ou shaker. Mélangez jusqu'à dilution complète. Laissez reposer quelques minutes.

**Crème Crousti Cacao :** Versez un sachet dans un bol. Ajoutez 150 ml d'eau froide ou chaude (non bouillante, 40° C maximum) selon votre goût, en 3 fois tout en mélangeant vigoureusement à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette. Laissez épaissir quelques minutes avant de consommer.

**Barre enrobée :** Prête à consommer.

### Recette gourmande

**Granité Fraise-Coco**
Reconstituez le Diet'up Sérovance Fraise-Coco avec la quantité correspondante d'eau jusqu'à obtenir un mélange totalement homogène. Pilez 15 glaçons et mélangez avec la boisson. Placez ½ h au réfrigérateur et consommez glacé.

# LES BILLETTES ET LES PÂTES

**PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1**
**à l'exception de * [À consommer avec modération : 1 produit/jour en phase 1,2 ou 3]**

**Prêts à consommer :**

- **Billettes saveur Bacon** N
- **Billettes saveur Fromage** N
- **Billettes saveur Barbecue** N

**Pâtes alimentaires – Artisanale**

- **Tagliatelles***
- **Penne ***

## Préparation :

**Billettes :** Prêts à l'emploi.

**Tagliatelles ou Penne:** Plongez les pâtes dans ½ litre d'eau bouillante salée. Laissez cuire 10 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Égouttez et nappez avec la sauce hypocalorique Protéifine de votre choix. Accompagnez de légumes ou crudités pour un repas complet.

## Recette gourmande

**Penne aux Légumes**
Préparez les Penne Protéifine selon le mode d'emploi recommandé. Ajoutez des lanières de poivron vert et des têtes de brocolis, des émincés de champignons préalablement cuits vapeur ou au four micro-ondes. Nappez avec une sauce hypocalorique Protéifine de votre choix. Placez au four 15 minutes Th.150° C et terminez au grill 5 minutes pour donner à votre gratin un aspect doré.

## Astuce

**Convivialité :** les Tagliatelles ou Penne Protéifine, de par leur formulation, conviennent à toute la famille, petits et grands. Faites cuire autant de sachets que de convives. Présentez les Tagliatelles Protéifine dans un grand plat, la sauce hypocalorique à part en saucière, et le plat de légumes. Chacun se sert à sa convenance !

**Pratique:** les Billettes Protéifine sont présentées en emballage individuel pour les emporter partout avec vous. Elles permettent de répondre à vos petits « envies » de grignoter dès la phase 1 (de 1 à 2 sachets par jour en phase 1) - Idéal en « apéritif » !!

# LES CUISINÉS

**PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1 à l'exception de ***
**[À consommer avec modération : 1 produit/jour en phase 1,2 ou 3]**

- Rillettes de poisson (N)
- Salade mixte taboulé au poulet *
- Omelette pommes de terre – poivrons *
- Saumon aux petits légumes*
- Émincés de Poulet Basquaise *
- Torsadines* Bolognaise *
- Risotto Champignons*
- Risotto Crevettes
- Risotto Poulet Provençal*

Préparation :

## Plats froids

**Rillettes de poisson :** retirez entièrement l'opercule ; selon votre choix :
• *Version « salade composée » :* mélangez avec une salade composée de légumes autorisés – placez au réfrigérateur 30 minutes et consommez frais.
• *Version « tartinable » :* tartinez sur des toasts Protéifine
**Salade mixte taboulé au poulet :** retirez entièrement l'opercule ; versez dans une assiette ou consommez directement dans le bol. À consommer froid.
**Omelette Pommes de terre - Poivrons :** selon votre choix :
• *Version froide :* retirez entièrement l'opercule; versez dans une assiette ou consommez directement dans le bol. Dégustez.
• *Version chaude :* retirez entièrement l'opercule ; versez dans une assiette ou conservez dans le bol. Placez dans le four micro-ondes 2 minutes à température moyenne et dégustez.

## Plats à réchauffer

**Torsadines bolognaise :**
• *Micro-ondes :* ouvrez le haut du sachet ; ajoutez 10 ml d'eau froide et chauffez debout pendant 2 à 3 minutes à puissance moyenne.
• *À la casserole :* versez le contenu du sachet dans une casserole, ajoutez 10 ml d'eau froide et réchauffez à feu doux 8 à 10 minutes en remuant de temps en temps.
**Saumon aux petits légumes - Poulet sauce basquaise**
• *Micro-ondes :* décollez entièrement l'opercule de la barquette ; placez un papier film sur la barquette et percez à l'aide de la pointe d'un couteau à plusieurs reprises (ou recouvrez la barquette avec un couvercle spécial micro-ondes). Faites chauffer 2 minutes à puissance moyenne.
• *Au four traditionnel :* préchauffez le four à 180° C ou thermostat 6. Versez la préparation dans un plat de cuisson au four traditionnel. Laissez chauffer 10 minutes.
• *À la poêle :* versez la préparation dans une poêle à revêtement antiadhésif. Réchauffez 5 minutes maximum à feu doux tout en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.

## Plats à préparer :

**Riz aromatisés (Risottos) :**
Ouvrez légèrement l'opercule et versez 90 ml d'eau bouillante. Mélangez à l'aide d'une fourchette et refermez l'opercule. Laissez reposer 10 à 15 minutes. Mélangez et dégustez à même le bol ou versez dans une assiette.

### Recette gourmande

**Tomates Farcies au Risotto Poulet-Provençal**
Faites cuire le Risotto Poulet-Provençal selon le mode de préparation et laissez reposer 10 min. Lavez les tomates et coupez la part supérieure. Enlevez les pulpes et les mixez. Mélangez celles-ci avec le Risotto et faites sauter la préparation avec une cuillère à café d'huile d'olive. Enfin, remplissez les tomates avec la préparation antérieure et enfournez la préparation 10 -15 minutes. Dégustez chaud !

### Astuce

À partir de la Phase 2, vous pouvez rajouter 50 g de blanc de poulet ou 50 g de crevettes à votre préparation de risotto.

# LES CRÈMES DE LÉGUMES

PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1

- Asperges - croûtons
- Champignons
- Gazpacho
- Poireaux - croûtons
- Légumes
- Pommes de Terre Poireaux

## Préparation :

Reconstituez à l'aide du shaker ou dans un bol à potage le sachet avec 200 - 220 ml d'eau froide. Mélangez pour obtenir une consistance homogène. Chauffez 1 minute au micro-ondes (T° élevée) ou à feu moyen en remuant avec un fouet ou une cuillère en bois.

Utilisez le mixeur si vous souhaitez une consistance plus onctueuse. Dégustez chaud.

### Recette gourmande

**Flan champignons**
Emincez 5 gros champignons de Paris ; faites revenir dans une poêle à revêtement antiadhésif avec 5 ml d'eau, persil haché, thym frais. Laissez cuire sur feu doux 10 minutes. Reconstituez un sachet Crème de Champignons avec seulement 100 ml d'eau froide. Ajoutez votre préparation protéifine à votre poêlée de champignons ; laissez cuire à feu très doux 3 minutes. Répartissez votre préparation dans 2 petits moules individuels, décorez avec une pincée de persil frais et présentez sur assiette accompagnés d'une salade de mâche et cresson.

### Astuce

**Saveurs authentiques** : vous pouvez aussi incorporer votre sachet à un potage que vous aurez réalisé vous-même avec les légumes autorisés.

**Minestrone** : préparez des petits cubes de courgettes, de champignons de Paris, de poivrons verts, de blancs de poireaux et ajoutez-les à la préparation « Crème de Pommes de Terre Poireaux ».

# LES POTAGES « GOURMETS » ET PURÉES

PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1

- Soupe de Poule au pot
- Soupe du Pêcheur Croûtons
- Suprême de Volaille
- Purée Poulet Carottes
- Purée Pomme de Terre

## Préparation :

**Les Potages «Gourmet» :** mélangez dans un shaker le contenu d'un sachet avec 200-220 ml d'eau froide, puis agitez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Chauffez 1 minute à forte puissance au micro-ondes, ou à feu moyen dans une casserole, sans cesser de remuer à l'aide d'une cuillère en bois. À déguster chaud.

**Purées** : Ajoutez dans un shaker le contenu d'un sachet avec 100-120 ml d'eau tiède. Agitez jusqu'à obtenir un mélange homogène sans grumeaux. Chauffez 1 minute au micro-ondes ou à feu moyen dans une casserole sans cesser de remuer à l'aide d'une cuillère en bois. À consommer chaud.

### Astuce

**Soupe de Poule au pot » aux vermicelles de légumes :** préparez des courgettes, des poivrons verts et des poireaux en fins filaments de 6-8 cm et ajoutez à la préparation « Soupe de Poule au pot ». Décorez avec du persil frais.
**À partir de la Phase 2 :** vous pouvez ajouter 50 g de dés de jambon maigre à votre préparation « Purée Pomme de Terre » Protéifine.

### Recette gourmande

**Têtes de chou-fleur - sauce « Poulet-Carottes » :** préparez un sachet Purée Poulet-Carottes Protéifine avec 220 ml d'eau froide. Faites chauffer à feu doux pendant 5 minutes tout en remuant. Ajoutez 1 cuillère à café d'huile d'olive, sel et poivre, persil frais. Utilisez le mixeur pour obtenir une consistance « mousseuse » Faites cuire des têtes de chou-fleur au vapeur et nappez avec la sauce Poulet-Carottes. Vous pouvez utiliser cette sauce pour napper de la viande à partir de la phase 2.

# LES POÊLÉES « OMELETTES »

PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1

- Omelette Bacon Fromage
- Omelette Fines Herbes
- Omelette Forestière
- Omelette Jambon
- Omelette Méditerranéenne

## Préparation :

**Omelettes :** Versez le contenu du sachet dans 120 ml d'eau froide. Mélangez à l'aide d'un fouet jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Badigeonnez votre poêle avec un papier absorbant huilé et faites cuire votre préparation comme une omelette traditionnelle.

### Recette gourmande

**Petites barques au gratin d'omelette**
Coupez un gros poivron vert en deux pour former 2 petites "barques". Faites-les cuire al dente au micro-ondes ou dans l'eau bouillante. Mixez la chair d'une aubergine et 4 à 5 champignons de Paris. Faites cuire cette purée de légumes dans un faitout. Assaisonnez. Préparez le contenu d'un sachet Omelette Méditerranéenne Protéifine avec 80 ml d'eau (ne pas cuire). Dans un plat de cuisson, disposez les 2 "barques" de poivron vert puis garnissez-les avec la purée de légumes et couvrez avec la préparation omelette. Placez au four Th. 180°C pendant 20 mn. Surveillez la cuisson puis dégustez chaud accompagné d'une salade de mâche.

### Astuce

**En salade :** vous pouvez réaliser avec une poêle de petit diamètre plusieurs petites omelettes plates. Découpées en lamelles, elles garniront joliment une belle salade composée.
**Moelleux !** pour obtenir une préparation moelleuse, ajoutez un blanc d'œuf en neige à la préparation omelette Protéifine de votre choix avant cuisson. Incorporez délicatement et cuisez à feu doux quelques minutes. Dégustez chaud.

# LES POÊLÉES « CRÊPES »

**PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1**

- Crêpe Bacon Fromage
- Crêpe Jambon

## Préparation :

**Poêlées « crêpes » :** Délayez lentement le contenu du sachet avec 90 ml d'eau afin d'obtenir une pâte lisse sans grumeaux. Dans une poêle anti-adhésive ou légèrement badigeonnée d'huile, étalez la pâte en couche mince afin de réaliser 3 à 5 crêpes.

### Recette gourmande

**Millefeuilles de crêpes et compotée de choux**
Faites cuire à la vapeur l'équivalent d´un ½ chou vert et d´un ½ chou-fleur. Assaisonnez.
Égouttez vos légumes, ajoutez des aromates de votre choix. Mixez vos légumes et réservez.
Préparez 5 fines crêpes avec 1 sachet de Crêpe jambon Protéifine.
Sur une assiette, alternez successivement les 5 crêpes avec une fine couche de compotée de choux. Dégustez chaud.

### Astuce

Si vous utilisez une **poêle à blinis**, vous pourrez réaliser avec un seul sachet 7 à 8 petites crêpes.
En phase de **diète mixte**, vous pouvez disposer sur les crêpes chaudes des lanières de jambon blanc ou de bacon fumé (pas plus de 50 g).
**Légère !** pour obtenir une préparation de texture aérée, ajoutez un blanc d'œuf en neige à la préparation Crêpe Protéifine de votre choix avant cuisson. Incorporez délicatement et faites cuire vos crêpes.
**Avec une sauce Pesto:** les sauces hypocaloriques Protéifine « Pesto » ou « carbonara » vous permettent d'agrémenter vos crêpes salées pour varier vos menus sans perturber votre régime.

# LES ENTREMETS ET LES GLACES

**PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1**

**Les Entremets :**

- **Fraise à la Crème**
- **Caramel**
- **Vanille**
- **Praliné-Noisettes**
- **Chocolat**
- **Chocolat-Banane**

**Les Glaces à l'eau :**

- **Orange**
- **Fraise**

Préparation :

**Les entremets :** incorporez lentement le contenu d'un sachet de la saveur de votre choix dans 150 ml d'eau froide. Mélangez jusqu'à dilution complète. Laissez reposer quelques minutes avant de consommer.

**Les glaces :** versez le contenu du sachet de la saveur de votre choix dans 100 ml d'eau et mélanger au shaker. Laissez reposer au congélateur dans un moule à glace pendant 5h avant de consommer.

## Astuce

**Granité saveur Fraise :** Reconstituez le sachet de Glace à l'eau saveur Fraise Protéifine avec 100 ml d'eau. Mélangez jusqu'à dilution complète. Pilez 15 glaçons et mélangez avec la boisson, placez ½ au réfrigérateur et consommez glacé.
**À partir de la Phase 4** vous pouvez reconstituer la Glace saveur Orange avec 100 ml de jus d'orange (fruit frais pressé) ou ajoutez des petits dés de fraise à votre préparation Glace saveur Fraise.

## Recette gourmande

**Crémeux fraise aux fruits rouges :** reconstituez le sachet Entremets Fraise à la Crème Protéifine avec de l'eau, et passez le tout au mixeur électrique pour obtenir une consistance plus crémeuse. Décorez la coupe avec le Coulis de fruits rouges Protéifine et ajoutez le dessert. En Phase 4, vous pouvez ajouter des fraises et consommer au goûter.

**Gâteau au chocolat à la banane :** Préparez le sachet de Pancake Protéifine, faites cuire dans une poêle et placez-le dans un moule. Préparez le sachet Entremets Chocolat-Banane Protéifine et versez la préparation dans le moule. Laissez reposer dans le réfrigérateur pendant 1 heure. Démoulez et dégustez.

# LES CRÈMES CÉRÉALES

**PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1**

- Crème Céréales
- Crème Céréales Cacao
- Crème Céréales Pomme Cannelle

## Préparation :

**Les crèmes céréales :** Versez un sachet dans un bol. Ajoutez 100 ml d'eau froide ou chaude (non bouillante, 40° C maximum) selon votre goût, en 3 fois, tout en mélangeant vigoureusement à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette. Laissez épaissir quelques minutes avant de consommer.

## Recette gourmande

**Duo de fruits et céréales**
À partir de la phase 4 seulement, dans l´après-midi.

Coupez en cubes une ½ pomme et une ½ poire. Faites cuire au micro-ondes 3 minutes avec un peu d'eau parfumée de cannelle. Préparez un sachet Crème Céréales Pomme Cannelle Protéifine avec 80 ml de lait tiède. Dressez vos fruits cuits dans un ramequin et versez la crème céréales.

## Astuce

**Plus de saveurs !** Vous pouvez, selon vos goûts, utiliser des thés ou des infusions pour reconstituer vos préparations crèmes céréales.

# LES CRÊPES SUCRÉES

**PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1**

- Crêpe Chocolat
- Crêpe Orange
- Crêpe Vanille
- Pancake

## Préparation :

**Crêpes :** incorporez lentement le contenu d'un sachet dans 80 à 100 ml d'eau froide. Mélangez jusqu'à dilution complète à l'aide d'un fouet ou d'un shaker. Cuisinez, à feu moyen, dans une poêle anti-adhésive légèrement huilée et préalablement chauffée. Divisez votre pâte en parts égales pour réaliser trois à cinq crêpes.

**Pancake :** versez le contenu d'un sachet dans un récipient. Ajoutez-y progressivement 70 ml d'eau légèrement tiède. Mélangez au fouet et versez en une seule fois la pâte dans une poêle.
Faites dorer chaque face à feu doux.

## Recette gourmande

**Millefeuilles chocolat abricot**
À partir d'un sachet Pancake Protéifine reconstitué avec de l'eau, réalisez 5 à 6 petits pancakes dans une poêle à blinis.
Dans une assiette à dessert, disposez vos pancakes les uns sur les autres, les recouvrant en alternance de coulis chocolat et coulis abricot Protéifine prêt à l'emploi.
À partir de la phase 4, vous pouvez remplacer les coulis Protéifine par une compote de pommes chaude (au goûter).

## Astuce

**Pratique :** Emportez vos Crêpes ou Pancakes en les conservant quelques heures enveloppés dans un film protecteur.
**Soja :** à partir de la phase 4, vous pouvez reconstituer la crêpe chocolat avec du lait de soja.

# LES GOURMANDISES

PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1

- Cheesecake Fruits Rouges
- Crème Confiture de Lait
- Crème de Riz au Lait
- Flan Caramel
- Mousse au Chocolat

## Préparation :

**Cheesecake Fruits Rouges :** versez le contenu du sachet dans 150 ml d'eau froide et agitez jusqu'à dissolution complète de la poudre. Chauffez 1 minute au micro-ondes à température moyenne. Mélangez à nouveau la préparation puis laissez reposer 30 minutes minimum au réfrigérateur. Dégustez.

**Crème Confiture de Lait :** versez le contenu du sachet dans 150 ml d'eau, mélangez au fouet ou au shaker et dégustez.

**Crème de Riz au Lait :** versez un sachet dans 150 ml d'eau légèrement tiède. Mélangez à l'aide d'une fourchette. Placez au réfrigérateur au moins 30 minutes avant de consommer.

**Flan Caramel :** versez le contenu d'un sachet dans 150 ml d'eau légèrement tiède, non minéralisée. Agitez 1 à 2 minutes au moins jusqu'à parfaite homogénéisation. Placez dans le réfrigérateur 1 heure ou 1/2 heure dans le congélateur.

**Mousse Chocolat :** versez le contenu d'un sachet dans 130 ml d'eau froide. Montez la préparation au batteur électrique (4 à 5 minutes environ). Dressez dans un ramequin et laissez reposer 1 heure dans le réfrigérateur.

### Recette gourmande

**Crêpe fourrée à la Confiture de Lait : r**econstituez un sachet Protéifine Crêpe Vanille et réalisez 3 petites crêpes dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Reconstituez le sachet Protéifine Crème Confiture de lait avec 90 ml d'eau de manière à obtenir une consistance épaisse, type coulis. Disposez sur chaque crêpe la confiture de lait et roulez la crêpe. Présentez sur une assiette à dessert et nappez avec le coulis chocolat Protéifine.

### Astuce

**Mousse chocolat gourmande :** montez 2 blancs d'oeufs en neige. Diluez un sachet Mousse chocolat Protéifine avec seulement 100 ml d'eau froide ; incorporez vos blancs en neige. Disposez dans une coupe à glace et placez dans le réfrigérateur une heure.
**Croquant :** vous pouvez morceler un palet Orange Protéifine et l'ajouter à votre préparation Protéifine crème tarte citron puis ajouter quelques gouttes de jus de citron.

# LES DESSERTS SAVEUR YAOURT AUX FRUITS

PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1

- Saveur Yaourt – Banane aux éclats de noisettes
- Saveur Yaourt – Fraise aux pépites de fraise
- Saveur Yaourt - Poire Stracciatella

Préparation :

**Les desserts saveur yaourt aux fruits :**Versez le contenu d'un sachet dans un bol ou un ramequin et ajoutez progressivement 150 ml d'eau froide. Mélangez à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette. Laissez reposer quelques minutes. C'est prêt !

## Astuce

**Façon Sorbet :** préparez un sachet Dessert saveur Yaourt Fraise, avec 100 ml d'eau froide ; placez dans le congélateur 4 heures. Formez 1 à 2 boules de glace saveur Yaourt Fraise et dégustez.

## Recette gourmande

**Coupe crémeuse banane-chocolat**
**Ingrédients :** 1 sachet Dessert saveur Yaourt Banane-Éclats de Noisette Protéifine,1 sachet Coulis Chocolat Protéifine,1 noisette râpée Reconstituez le Dessert saveur Yaourt Banane-Éclats de Noisette, et mélangez avec le mixeur jusqu'à obtenir une consistance plus crémeuse. Décorez une coupe type cocktail avec le Coulis Chocolat, puis ajoutez la préparation. Enfin, décorez avec des éclats de noisette ou de la râpure de noisette.
À partir de la **Phase 4**, vous pouvez ajouter de la banane.

# LES BOISSONS

**PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1**
**à l'exception de * [À consommer avec modération : 1 produit/jour en phase 1,2 ou 3]**

- **Boisson Cacao**
- **Boisson Cappuccino**
- **Boisson Cacao Coco**
- **Boisson Orange Ananas**

**Prêt à consommer :**

- **Cacao Express***

## Préparation :

**Boissons chaudes Cacao et Cappuccino :** dans un bol, versez le contenu d'un sachet de la saveur souhaitée et ajoutez 200 à 220 ml d'eau chaude (maxi. 40°C). Mélangez à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette. Dégustez chaud.

**Boissons froides Cacao-Coco, Orange-Ananas :** versez 200 à 220 ml d'eau froide dans le shaker et ajoutez le contenu du sachet. Agitez jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Laissez reposer une minute et consommez.

**Cacao Express :** boisson froide prête à consommer et présentée en flacon de 200 ml.

### Astuces

**Saveur italienne :** reconstituez un sachet de Boisson Cappuccino à l'aide d'un batteur électrique afin de créer un mélange crémeux. Versez dans une tasse et saupoudrez d'une pincée de poudre de cacao dégraissé.
Froid : les Boissons "Cacao" et "Cappuccino" peuvent se consommer froides à tout moment de la journée.

**Plus de saveur :** à partir de la phase 4 reconstituez un sachet de Boisson Cacao-Coco avec 150 ml d'eau froide à l'aide d'un batteur électrique afin de créer une préparation crémeuse. Ajoutez une cuillère à café de noix de coco râpée. Consommez frais, au goûter.

### Recette gourmande

**Cacao d'antan :** dans un shaker, reconstituez un sachet de Boisson Cacao Protéifine avec 180 ml d'eau froide. Agitez vigoureusement pour un mélange homogène. Chauffez au bain-marie 3 mn. Servez dans une tasse, ajoutez quelques copeaux de chocolat râpé et dégustez très chaud.

**Mokaccino :** reconstituez ½ sachet de Boisson Cacao Protéifine avec 100 ml d'eau froide et réservez. Reconstituez ½ sachet de Boisson Cappuccino Protéifine avec 100 ml d'eau froide. Mélangez les 2 préparations et faites chauffer au four micro-ondes 1 min. Décorez la préparation avec une cuillère à café de cacao dégraissé en poudre.

# LES SMOOTHIES ET LES DIET'UP®

PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 4

**Les Smoothies :**

- Fraise Ananas
- Pêche Mangue

**Les Diet'up® :**

- Cacao
- Cappuccino
- Orange
- Thé Pêche
- Vanille

## Préparation :

**Smoothies:** versez le contenu d'un sachet dans 200 ml d'eau, mélangez dans le shaker. Laissez reposer 2 à 5 mn et dégustez.

**Diet'up :** agitez la poudre dans le flacon puis ajoutez 150 ml d'eau à température ambiante (évitez l'eau froide ou glacée). Rebouchez et agitez énergiquement. Complétez à nouveau avec 20 à 30 ml d'eau et agitez jusqu'à totale dissolution de la poudre. Laissez reposer une minute et consommez.

### Astuce

**A partir de la Phase 4,** vous pouvez ajouter des morceaux de fraise et d´ananas (fruits frais) dans votre préparation Smoothie Fraise-Ananas et des morceaux de pêche ou de mangue (fruits frais) à votre préparation Smoothie Pêche-Mangue.

**Chaud :** reconstituez les Diet'up Cappuccino et Cacao avec de l'eau chaude (non bouillante, 40° C maximum).

**Plus de saveur !** Pour renforcer la saveur du Diet'up Thé-Pêche, utilisez du thé froid saveur pêche à la place de l'eau.

### Recette gourmande

**Sorbet fraise-ananas :** reconstituez le Smoothie Fraise-Ananas avec de l'eau froide et agitez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Placez la préparation pendant 2 heures dans le congélateur jusqu'à obtenir une consistance de sorbet. Présentez la préparation dans une coupe de cocktail et dégustez.

**Mousse vanille :** réservez 2 blancs d'œufs et montez-les en neige avec une pincée de sel et 1 cuillère à café d'édulcorant Protéifine. Reconstituez dans un récipient la poudre du Diet'up Vanille Protéifine avec 100 ml d'eau. Mélangez au batteur électrique la préparation pour bien homogénéiser et incorporez délicatement les blancs en neige. Disposez dans une coupe à glace et gardez 1 heure minimum au frais.
Dégustez, c'est prêt !

**Cocktail fraîcheur (à partir de la phase 4) :** mixez une portion de fruits frais (3 fraises, ½kiwi, ½ banane). Ajoutez quelques gouttes de citron vert et, selon votre goût, ½ cuillère à café d'édulcorant. Préparez un Diet'up Thé-Pêche Protéifine avec 200 ml d'eau froide. Agitez au shaker la boisson et les fruits mixés. Dans un verre à cocktail, ajoutez de la glace pilée et versez votre préparation. Idéal pour réceptions et soirées de fête.

# La carte Artisanale

Palets aux pépites de Chocolat

Palets Amandes

Palets Orange

Palets Coco

Gressins

Gressins à l´origan

Fougasse à l´origan

Fougasse à la tomate

Toasts Protipan® Nature

Toasts Protipan® Chocolat

Petit Pain

Biscuits au Parmesan

## Les équivalences

Vous pouvez remplacer un sachet PROTÉIFINE par une référence dans la carte artisanale.

### AVEC MODÉRATION : 1 FOIS PAR JOUR EN PHASE 1, 2 ET 3

**1 Sachet Protéifine équivaut à :**
6 Gressins à l'origan
1 Sachet Biscuits au Parmesan (10 unités)
2 Palets Amandes
2 Palets Orange
2 Palets Coco
2 Palets aux pépites de Chocolat
1 Petit pain
1 Fougasse à l'origan
1 Fougasse à la Tomate

### SANS MODÉRATION : À PARTIR DE LA PHASE 1

**1 Sachet Protéifine équivaut à :**
6 Gressins
3 Toasts Protipain ®Chocolat
3 Toasts Protipain ® Nature

# TOASTS, FOUGASSES ET PETIT PAIN

**PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1**
**à l'exception de * [À consommer avec modération : 1 produit/jour en phase 1,2 ou 3]**

**Les Toasts Protipain ®:**

- **Toasts Nature**
- **Toasts Chocolat**

**Les Fougasses :**

- **Fougasse à l'origan** (N) *
- **Fougasse à la tomate** (N) *

**Pain :**

- **Petit Pain** (N) *

## Astuce

**Grillés :** les Toasts Protipain ®et le Petit Pain peuvent être consommés grillés, comme des toasts traditionnels (pas plus d'1 minute sur position moyenne).

**Avec coulis Protéifine :** agrémentez les Toasts Protipain ® avec un sachet coulis de fruits de votre choix dans la carte des accompagnements hypocaloriques Protéifine.

## Recette gourmande

**Fougasse « végétale » :** Nettoyez et coupez quelques feuilles de laitue, préparez des rondelles fines de concombre, ciboule et 100 g de tomate. Ouvrez la Fougasse (saveur Origan ou Tomate) en 2 parts égales et ajoutez vos crudités au centre. Assaisonnez avec une cuillère à café d'huile d'olive, sel et poivre. À partir de Phase 2, vous pouvez ajouter 80 g de thon au naturel ou 80 g de blanc de volaille cuisinés et coupés en fines lamelles

**Fougasse à la bolognaise:** ouvrez la Fougasse (saveur Origan ou Tomate) en 2 parts égales et ajoutez la Sauce Bolognaise Protéifine au centre. Nappez la préparation avec 1 blanc d'œuf et des fines herbes. Placez la préparation au four micro-ondes à T° moyenne et dégustez.

**Sandwich aux légumes :** nettoyez, coupez en fines rondelles des légumes (poivron vert, courgette, tomates) et les faire cuire dans une poêle à feu doux avec une cuillère à café d'huile d'olive, sel, poivre et fines herbes. Couper le Petit pain Protéifine en 2 parts égales et placez les légumes cuits au centre du Petit pain pour former votre sandwich protéifine

# LES GRESSINS, LES PALETS ET LES BISCUITS PARMESAN

**PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1**
**à l'exception de * [À consommer avec modération : 1 produit/jour en phase 1,2 ou 3]**

Les Gressins :

- Gressins nature
- Gressins à l'origan*

Palets :

- Palets orange*
- Palets coco*
- Palets aux pépites Chocolat*
- Palets Amandes*

Biscuits :

- Biscuits au Parmesan*

## Recette gourmande

**Soupe du pêcheur aux « gressins à l'aïl » :** Préparez un sachet protéifine soupe du pêcheur selon le mode d'emploi désigné ; coupez 3 gressins natures en 4 à 5 morceaux, parfumez-les en les roulant délicatement dans de l'aïl concassé et placez-les dans votre soupe du pêcheur en guise de « croutons à l'aïl ».

## Astuce

**Pratique :** les palets sont présentés en emballage individuel pour les emporter partout avec vous

**Croquant :** vous pouvez morceler le palet Artisanale Protéifine de la saveur de votre choix et l'ajoutez à un entremets ou un dessert saveur yaourt aux fruits Protéifine.

**Apéritif :** les Gressins Protéifine ou les biscuits au Parmesan Protéifine sont une alternative saine et savoureuse aux biscuits apéritifs traditionnels. Festifs !

# LES BARRES ENROBÉES CHOCOLAT ET LA BARRE CÉRÉALES

**PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1**
**à l'exception de * [À consommer avec modération : 1 produit/jour en phase 1,2 ou 3]**

**Les Barres enrobées Chocolat :**

- **Chocolat Noir - Cacao ***
- **Chocolat Noir - Coco ***
- **Chocolat au Lait - Chocolat ***
- **Chocolat au Lait - Vanille ***
- **Chocolat au Lait - Banane ***
- **Chocolat au Lait - Citron ***
- **Chocolat au Lait - Pêche ***
- **Chocolat au Lait – Pomme***

**La Barre Céréales :**

- **Figues – socle Chocolat** N *

## Astuces

**Pratique :** les Barres enrobées Chocolat Protéifine sont présentées en emballage individuel pour les emporter partout avec vous

**Riches en protéines :** la Barre enrobée Chocolat Protéifine apporte 15 g. de protéines à la différence dune barre chocolat de type "traditionnel" qui n'en contient que 4 g.

**Pour vos enfants :** la composition des Barres Protéifine est adaptée aux apports nutritionnels recommandés pour les enfants tout en réduisant les apports de graisses et de sucres simples.

**Moins de sucres, moins de graisses :** la consommation d'une Barre Protéifine, par rapport à une barre chocolat "traditionnelle" ou une barre céréalière chocolatée, permet de réduire l'apport calorique total, et notamment les sucres simples. Ainsi, une barre Protéifine contient 3 à 5 fois moins de sucres simples et 2 fois moins de graisses qu'une barre "traditionnelle". Rappelons qu'un excès de sucres simples et de graisse augmente le risque de prise de poids!

**Riches en fibres :** La consommation d'une Barre Céréales Figues-Chocolat-Protéifine, par rapport à une barre céréalière de type "traditionnel", permet de réduire l'apport calorique total, et notamment les sucres simples. Ainsi, une Barre Céréales –Figues Protéifine contient 3 fois moins de glucides !

## Conseils de Conservation

Afin de préserver au mieux les qualités gustatives des barres enrobées chocolat et des barres céréales, il est recommandé de les conserver à l'abri de la chaleur (T° ambiante < à 20 °C), idéalement dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.

# LES ACCOMPAGNEMENTS HYPOCALORIQUES

**PRODUITS COMPATIBLES EN PHASE 1**
**[maximum 3 produits par Jour]**

**Carte Salée Prêt à l'emploi :**

- Sauce Carbonara (N)
- Sauce Bolognaise (N)
- Sauce Pesto-Basilic (N)
- Sauce Vinaigrette

**Carte Sucrée :**

- Coulis Abricot
- Coulis Fruits Rouges
- Coulis Orange
- Coulis Chocolat
- Pâte à tartiner Chocolat Noisettes
- Lait en poudre
- Edulcorant

## Préparation :

**Sauces salées chaudes:** Les sauces salées à déguster chaudes sont présentées en boîte de 2 coupelles. Décollez l'opercule sur quelques centimètres. Placez au four micro-ondes, puissance moyenne pendant 1 minute. C'est prêt ! Napper la préparation de votre choix (pâtes, légumes, crêpes, etc.)

### Recette gourmande

**Sauce vinaigrette à la moutarde :** mélangez à la sauce Vinaigrette Protéifine l'équivalent de 10 g de moutarde de Dijon, 5 ml de jus de citron, poivre noir et sel. Assaisonnez vos salades ou vos crudités dès la phase 1. Vous pouvez ajouter une cuillère à café d'huile d'olive si autorisé dans votre protocole de régime.
En Phase 5, vous pouvez ajouter quelques cuillères de yaourt 0% de MG.

### Astuce

Les sauces hypocaloriques, les coulis et la pâte à tartiner peuvent s'utiliser avec toutes les préparations Protéifine de votre choix.

Vous pouvez chauffer le coulis chocolat, au four micro-ondes, puissance moyenne pendant 1 minute et ajoutez sur un sorbet Protéifine (exemple recette page 28).

L'édulcorant Protéifine peut s'utiliser sans perturber le régime dans toutes les préparations Protéifine et toutes les boissons chaudes de votre choix (café, thé, infusion, etc.). Maximum 6 par jour.

# BISCUITS HYPOCALORIQUES

**PRODUITS COMPATIBLES À PARTIR DE LA PHASE 4, 1 fois par jour.**

- Biscuits Chocolat
- Biscuits Écorces d'Orange

Les Biscuits protéinés contiennent en moyenne 15 g de glucides dont 7 g de sucres. En raison de leur teneur en sucre, ils sont déconseillés en phases stricte ou mixtes (1-2-3). En revanche, ils peuvent être consommés à partir de la phase de transition 4, sauf avis contraire de votre médecin.

## Astuces

**Nomades :** grâce à leur sachet individuel de 5 biscuits, vous pouvez les glisser dans votre sac ou dans vos poches et les emporter lors de vos déplacements.

**Enfants :** idéal pour les enfants car contrôlés en glucides et sans polyols. À mettre dans le cartable pour une journée pleine de tonus !

**Riches en Vitamines B1-B2-B3-B6-B9 :** un sachet de 5 biscuits aux écorces d'orange couvre 12.5 % des Apports Journaliers Recommandés. Les vitamines du Groupe B sont essentielles pour un bon fonctionnement général du métabolisme.

# PACKS DÉCOUVERTE

Le premier contact, c'est celui qui reste... face à la grande variété des saveurs et textures Protéifine, nous savons qu'il est souvent difficile de choisir, surtout quand on est au début du régime, que tout semble si nouveau et qu'on n'a pas encore goûté à Protéifine. Pour vous aider à découvrir les différentes cartes et à vous y repérer, nous souhaitons vous offrir une sélection soigneusement confectionnée de nos produits les plus appréciés.

**Pack Découverte Standard 7 Jours**
- 4 Boîtes Assortiments (Poêlées, Potages, Entremets et Boissons)
- 1 Boîte Assortiment Barres Enrobées Chocolat
- 1 Boîte Toasts Protipain ® nature
- Menu + Shaker

**Pack Découverte Rythmo 7 jours**
- 2 Boîtes Assortiments (Poêlées, Entremets)
- 1 Boîte Assortiment Dynovance Boissons
- 1 Boîte Barres Sérovance Cacao-Noir
- 1 Boîte Palets Pépites Chocolat
- 1 Boîte Toasts Protipain ® Nature
- Menu + Shaker

Les compositions des boîtes panachées et du Pack Découverte sont susceptibles d´être modifiée par les Laboratoires Ysonut.

# 10. AU QUOTIDIEN DANS VOTRE CUISINE

### Les ustensiles nécessaires

- Autocuiseur vapeur ou système Wok (pour la cuisson des légumes)
- Cuillères en bois
- Fouet à main ou électrique
- Mixeur
- Poêle à revêtement anti-adhésif
- Shaker Protéifine, du commerce ou "maison"
- Moules ou plats individuels de cuisson

### Conseils de préparation

- **Température :** pour les préparations Protéifine nécessitant l'ajout d'eau chaude, la température de l'eau doit être inférieure à 40° C. Cette consigne vaut d'autant plus pour l'utilisation du shaker. Une température trop élevée (voire à ébullition) aurait pour conséquences : des projections à l'ouverture du shaker, la dénaturation des protéines, la présen ce de grumeaux, etc. Pour les potages de légumes Protéifine, les boissons chaudes Protéifine ou Dynovance, il est préférable de reconstituer la préparation avec de l'eau froide et de chauffer au micro-ondes 1 à 2 minutes à puissance moyenne.

- **Mode d'emploi :** pour bien réussir vos préparations Protéifine, Dynovance et Sérovance, il est indispensable de suivre et respecter le mode d'emploi spécifique indiqué sur l'emballage du produit.

### En cas de panne de produits PROTÉIFINE®

De façon très ponctuelle, pour faire face à un imprévu, vous pouvez (pas plus de 2 jours consécutifs !) remplacer 1 produit Protéifine par l'une des rations suivantes:

- 12 huîtres ou 10 langoustines ou 300 g de crevettes
- 150 g de tofu
- 150 g de poisson maigre (bar, cabillaud, colin, daurade, saint-pierre,…) ou 70 g de saumon ou truite fumés
- 150 g de volaille sans peau (dinde, pigeon, pintade, poulet)
- 150 g de veau ou lapin
- 3 blancs d'oeuf
- 100 g de jambon blanc dégraissé
- 75 g de fromage à pâte dure ou molle, allégé en MG.

Pour plus d'informations, notre service Diététique et nos conseillers(ères) sont à votre disposition.

### Les légumes d´une « journée Protéifine »

Les légumes autorisés varient en fonction des phases et cures Protéifine. On distingue :

- La liste des légumes à consommer "à volonté",
- La liste des légumes à consommer avec modération, pour lesquels une notion quantitative est mentionnée.

## À satiété

Quelle que soit la phase

Oseille, bette à carde, céleri, céleri-rave, cresson, brocoli, germes de soja, courgettes, ciboulette, champignons, chou-fleur, endive, épinards, fenouil, cornichon, concombre, poivron vert, radis, salades (toutes les variétés).

## Avec Modération

Selon avis médical
100 à 200 g par jour

Aubergine, potiron, chou blanc, chou de Bruxelles, chou, chou frisé, chou-rave, asperges, haricots verts, navet, poivrons rouges ou jaunes, poireaux, tomates, tomates en jus.

# 11. LES CONSEILS DU NUTRITIONNISTE POUR RESTER MINCE ET EN BONNE SANTÉ

## 1. Le petit-déjeuner

Le petit-déjeuner doit représenter au moins le quart de la ration calorique journalière. En effet, cette prise alimentaire "mal nommée" (repas du matin ou simplement déjeuner conviendraient mieux) a pour but de rompre le jeûne de la nuit mais aussi d'apporter de l'énergie pour l'activité journalière... ainsi que les protéines matinales dont nous avons besoin pour fabriquer nos neuromédiateurs et partir en forme.
D'autre part, il a été démontré que c'est une condition essentielle pour n'avoir ni faim ni envies en milieu de journée.
Indispensable pour la stabilité du poids.

## 2. Au restaurant

Composez vous-même votre repas en optant pour la carte traditionnelle et en évitant les plats du jour préparés avec des sauces. Evitez de manger du pain en attendant les plats. Evitez absolument les alcools à l'apéritif. Privilégiez un accompagnement de légumes ou pâtes à un accompagnement de frites. Il est préférable de s'arrêter avant le dessert ou demander un fruit.

## 3. Invitation à un repas gastronomique

Si vous êtes invité et craignez qu'il vous sera difficile de résister à un repas agréable, prenez un produit Protéifine juste avant de partir de chez vous. Vous aurez ensuite beaucoup moins faim et vous mangerez moins. N'hésitez jamais à dire « non, merci » !
Si toutefois vous avez « craqué », n'oubliez pas le lendemain de corriger sans plus attendre avec des produits Protéifine.

## 4. Apéritifs, cocktails …

- Vous invitez…Composez des amuse-bouches originaux et diététiques avec des tomates cerises, des dés de pomme et de fromage, des produits Protéifine gamme artisanale (gressins, snacks parmesan,...).

- Vous êtes invité(e)…Privilégiez une coupe de champagne ou un verre de vin à n'importe quelle autre boisson alcoolisée ou orientez vos choix vers les jus de tomates, eaux minérales,… et UNE seule coupe !

## 5. Déjeuner sur le lieu de travail

L'erreur serait de ne rien manger !
L'idéal est d'emporter un repas équilibré préparé chez vous et facile à transporter, froid ou à réchauffer.
Si cela est impossible, prenez un produit PROTÉIFINE (prêt à l'emploi, très pratique) et complétez par une salade ou un fruit frais.

## 6. Le « plateau Télé »

C'est à éviter !
Il est très important de préserver la valeur conviviale du dîner, ce repas devant être un moment de rassemblement et de partage en famille.
Si néanmoins vous souhaitez vous installer devant le poste télé, préparez-vous un repas équilibré et veillez à manger lentement.
Si vous devez absolument « grignoter », préférez un produit Protéifine (gressins ,snacks,…).
Et n'oubliez pas que ce que l'on grignote en regardant la télé est en général monstrueusement riche en calories !

| Quelques exemples : | Valeur en Kilocalories pour 100 grammes de produit |
|---|---|
| Barres chocolatées du commerce | 450 à 490 |
| Chips | 500 |
| Amandes & Cacahouètes | 580 |
| Pistaches et Noix de cajou | 600 |
| Noisettes & Noix | 650 - 680 |

**C'est édifiant et, espérons-le, dissuasif !!!**

# 12. EN PRATIQUE : COMMANDES ET LIVRAISONS

Chez Ysonut, nous savons que suivre un régime, ce n'est pas toujours facile... C'est pour cela que nous mettons en oeuvre tous nos moyens afin de vous évitez les démarches inutiles et vous simplifier l'obtention de vos produits.

Pour vous aider, où que vous soyez, à réussir votre perte de poids dans le confort et en toute sécurité.

Voici donc l'éventail de formules que nous vous proposons :

## 1- MODES DE COMMANDE

**En France métropolitaine :**

Toute commande reçue et enregistrée avant 15h30 (du lundi au vendredi), est traitée et expédiée le jour même (hors samedi, dimanche et jours fériés). [1]

- **Téléphone** : Composez le 0 825 825 455 ou, depuis l'étranger, le 00 34 972 559 300. Nos conseillers (ères) sont à votre écoute du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30.
- **Télécopie** : Composez le 0 825 890 800 ou, depuis l'étranger, le 00 34 972 516 159. Faxez votre bon de commande dûment rempli (coordonnées de livraison et de facturation, quantités par référence, N° de carte bancaire, date d'expiration et numéro de contrôle indiqué par les 3 chiffres au dos de votre carte bancaire). Pensez à joindre votre attestation médicale.
- **Courrier** : Adressez votre bon de commande accompagné de votre attestation médicale et du règlement à : Laboratoires YSONUT - BP 29008 - 66963 PERPIGNAN CEDEX 9.
- **Internet** : Découvrez notre Boutique On-Line sur le site web des Laboratoires Ysonut, ***www.ysonut.com***

Les délais d'acheminement de votre courrier jusqu'à nos services conditionnent la rapidité de traitement de votre commande... Pensez-y afin de ne pas vous trouver en "rupture" de produits !

**ATTESTATION MÉDICALE :**

**Attention !** Les commandes de produits Protéifine, Dynovance et Sérovance nécessitent une attestation médicale d'aptitude à suivre un programme diététique spécifique enrichi en protéines.

FAITES-NOUS PARVENIR VOTRE ATTESTATION MÉDICALE EN MÊME TEMPS QUE VOTRE COMMANDE PAR :
- **e-mail sur : info-fr@ysonut.com**
- **télécopie au : 0 825 890 800**

**Courrier à :**
Laboratoires Ysonut
BP 29008 - 66963 PERPIGNAN Cedex 9

ou

Laboratoires Ysonut
C/Holanda, 16 – Polígono Industrial Recinto Ferial
17600 FIGUERES (Espagne)

[1] Sauf en cas de force majeure ou si les instructions pour effectuer la commande ne sont pas respectées.

**Pour commander vos produits, rien de plus simple. Suivez les instructions ci-après :**

**1- Accédez à la Boutique à partir de la page d'accueil du site (www.ysonut.fr)**

Cliquez sur ce lien

**2- Choisissez les produits que vous souhaitez commander**

Choisissez les produits qui vous intéressent parmi les différentes "cartes" de la gamme Protéifine

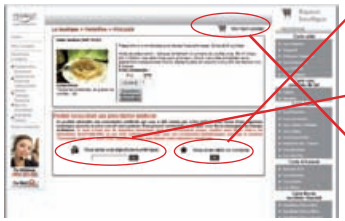
Vous êtes également informé/e de la nécessité, pour certains produits, de présenter une signature numérique. La procédure pour en obtenir une vous est clairement indiquée.

**3- Ajoutez chaque produit au panier et finalisez votre commande**

Une fois tous vos produits sélectionnés, cliquez sur « Voir mon panier » pour avoir le récapitulatif des produits choisis et finaliser votre commande sécurisée par carte bleue.

Ajoutez chaque produit au panier

*** Si le produit sélectionné nécessite une prescription médicale :**



Si vous avez déjà un compte, vous pourrez vous identifier pour continuer la commande du produit

Si vous n'avez pas de compte, vous devrez introduire votre signature numérique

Procédez ensuite, comme indiqué, à la finalisation de votre commande

## 2- MODES DE LIVRAISON

- **En France métropolitaine exclusivement**, vous avez le choix entre 2 modes d'expédition :
  - Livraison en 24h ouvrées du lundi au vendredi, en Chronopost professionnel ou domicile.
  - Livraison en 48h ouvrées, en Colissimo suivi.
  - Contre-remboursement (merci de nous contacter pour plus de renseignements).

- **Pour la Corse** : envoi en Colissimo.

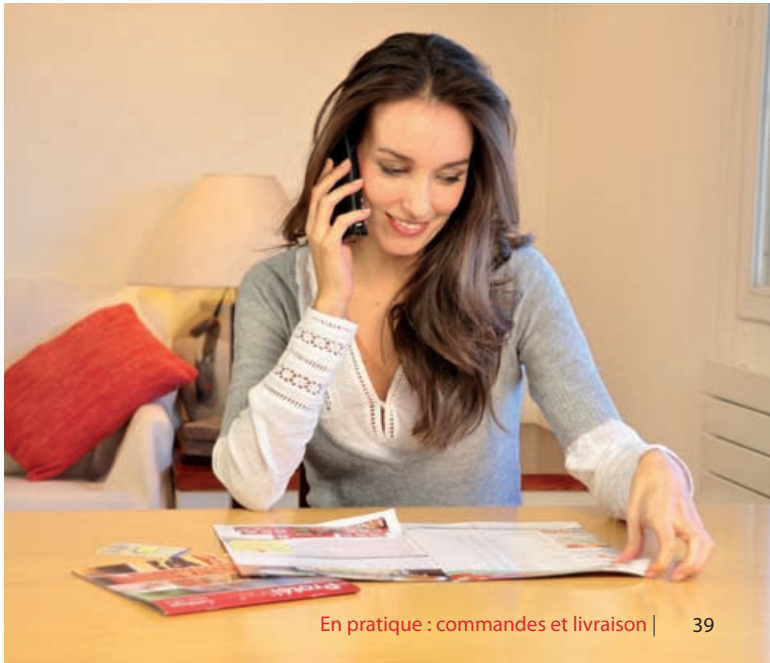
- **Aux Antilles** : en Guadeloupe, notre centre Ysonut vous accueille :

Ysonut Antilles - 1er étage galerie de Houelbourg - Z I Jarry
97122 Baie Mahault / Tel 0590 25 99 40 - Fax 0590 25 99 50
E Mail : ysonut-antilles@wanadoo.fr
Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 17h 30
Le samedi de 9h à 13h

- Pour les autres pays, merci de bien vouloir nous contacter.

**Nous travaillons tous les jours en collaboration avec votre médecin pour vous rendre la perte de poids plus saine et agréable.**

***Laboratoires Ysonut, solutions intégrales en nutrition médicalisée***



# 13. TABLEAU DES VALEURS NUTRITIONNELLES

| | PRODUIT | Protéines | Dont tyrosine / dont tryptophane | Lipides | Glucides | dont sucres simples | dont polyols | LEGENDE ALLERGENES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SAVEURS SALÉES | **PLATS CUISINÉS** | | | | | | | |
| | Omelette Pomme de Terre-Poivrons | 19,5 | | 5,4 | 3,4 | 2,0 | | SG |
| | Emincés de Poulet Basquaise | 30,0 | | 7,0 | 4,0 | 3,3 | | SG/SPL |
| | Saumon aux Petites Légumes | 28,8 | | 12,5 | 4,0 | 2,0 | | SG |
| | Salade mixte Taboulé au Poulet | 19,4 | | 4,0 | 7,2 | 2,5 | | SPL |
| | Risotto Champignons | 19,9 | | 1,4 | 8,0 | 1,3 | | SPL |
| | Risotto Crevettes | 19,8 | | 1,4 | 8,0 | 1,5 | | SPL |
| | Risotto Poulet Provençal | 20,0 | | 0,9 | 8,0 | 1,7 | | SPL |
| | Rillettes Poisson | 18,1 | | 5,1 | 3,0 | 0,8 | | |
| | Torsadines® Bolognaise | 18,9 | | 6,8 | 8,0 | 1,3 | | SPL |
| | **CRÈMES DE LÉGUMES-POTAGES-SOUPES** | | | | | | | |
| | Asperges-croûtons | 18,0 | | 1,2 | 3,0 | 0,8 | | |
| | Champignon | 18,0 | | 0,8 | 2,1 | 0,4 | | SG/SPL |
| | Gazpacho | 18,0 | | 0,8 | 3,0 | 2,0 | | SG |
| | Légumes | 18,0 | | 0,8 | 1,9 | 1,0 | | SG |
| | Poireaux-croûtons | 18,1 | | 1,3 | 2,4 | 0,9 | | SPL |
| | Pomme de Terre-Poireaux | 18,0 | | 0,5 | 2,2 | 0,8 | | SG |
| | Soupe du Pêcheur-croûtons | 17,9 | | 1,1 | 3,0 | 1,0 | | |
| | Soupe de Poule au pot | 18,0 | | 0,3 | 1,8 | 1,2 | | SG |
| | Suprême Volaille | 17,7 | | 1,0 | 2,0 | 1,3 | | SG |
| | **PURÉES** | | | | | | | |
| | Poulet Carottes | 18,0 | | 0,7 | 3,0 | 1,0 | | SG |
| | Purée Pommes de Terre | 18,0 | | 0,6 | 3,0 | 0,6 | | SG |
| | **LES POÊLÉES** | | | | | | | |
| | Crêpe Bacon Fromage | 18,0 | | 2,2 | 3,0 | 0,7 | | SG |
| | Crêpe Jambon | 18,0 | | 2,1 | 3,0 | 0,7 | | SG/SPL |
| | Omelette Bacon Fromage | 18,0 | | 2,2 | 2,0 | 1,2 | | SG |
| | Omelette Fines Herbes | 18,1 | | 0,3 | 1,1 | 0,9 | | SG/SPL |
| | Omelette Forestière | 18,0 | | 1,4 | 1,4 | 0,8 | | SG/SPL |
| | Omelette Jambon | 18,0 | | 1,3 | 1,3 | 1,0 | | SG |
| | Omelette Méditerranéenne | 18,2 | | 1,1 | 1,8 | 1,3 | | SG |
| | **LES PÂTES** | | | | | | | |
| | Tagliatelles | 29,0 | | 1,0 | 7,0 | 1,0 | | SPL |
| | Penne | 29,0 | | 1,0 | 7,0 | 1,0 | | SPL |
| | **LES BILLETTES** | | | | | | | |
| | Billettes saveur Bacon | 8,5 | | 1,6 | 3,0 | 0,2 | | SG/SPL |
| | Billettes saveur Fromage | 8,4 | | 1,6 | 3,0 | 0,0 | | SG |
| | Billettes saveur Barbecue | 8,4 | | 1,6 | 3,0 | 0,3 | | SG/SPL |
| SAVEURS SUCRÉES | **LA BOISSON PRÊTE A L'EMPLOI** | | | | | | | |
| | Cacao Express | 18,0 | | 3,0 | 5,0 | 2,9 | | SG |
| | **LES GLACES** | | | | | | | |
| | Glace à l'eau saveur Fraise | 18,0 | | 0,1 | 2,5 | 0,6 | | SG |
| | Glace à l'eau saveur Orange | 18,0 | | 0,1 | 2,4 | 0,5 | | SG |
| | **LES ENTREMETS** | | | | | | | |
| | Caramel | 18,0 | | 0,4 | 1,8 | 1,6 | | SG |
| | Chocolat | 17,8 | | 0,8 | 1,9 | 1,1 | | SG |
| | Praliné noisette | 18,0 | | 0,9 | 0,9 | 0,6 | | SG/SPL |
| | Vanille | 18,0 | | 0,7 | 1,7 | 1,5 | | SG |
| | Fraise à la Crème | 18,0 | | 0,4 | 1,4 | 1,2 | | SG |
| | Chocolat-Banane | 18,0 | | 0,4 | 1,4 | 1,2 | | SG/SPL |
| | **LES CRÈMES CÉRÉALES** | | | | | | | |
| | Céréales Nature | 18,0 | | 0,3 | 3,0 | 1,7 | | |
| | Céréales Cacao | 18,0 | | 1,0 | 2,9 | 1,2 | | |
| | Céréales Pomme-Cannelle | 18,0 | | 1,4 | 3,0 | 2,0 | | |
| | **LES CRÊPES** | | | | | | | |
| | Crêpe Chocolat | 18,0 | | 2,4 | 2,9 | 0,8 | | SG/SPL |
| | Crêpe Orange | 18,0 | | 2,2 | 2,7 | 0,5 | | SG |
| | Crêpe Vanille | 18,0 | | 2,0 | 3,0 | 1,2 | | SG/SPL |
| | Pancake | 18,0 | | 2,1 | 2,7 | 0,5 | | SG/SPL |
| | **LES GOURMANDISES** | | | | | | | |
| | Cheescake Fruits Rouges | 18,0 | | 0,6 | 3,0 | 1,6 | | SG |
| | Crème Confiture de Lait | 18,0 | | 1,4 | 3,0 | 2,8 | | SG |
| | Crème Riz au Lait | 18,0 | | 0,6 | 2,9 | 1,4 | | |
| | Flan Caramel | 18,0 | | 1,1 | 2,0 | 1,5 | | SG |
| | Mousse Chocolat | 18,0 | | 1,1 | 3,0 | 0,5 | | SG |
| | **LES DESSERTS SAVEUR YAOURT** | | | | | | | |
| | Banane - éclats de noisettes | 18,0 | | 1,1 | 2,9 | 1,9 | | SG |
| | Fraise - pépites de Fraise | 17,6 | | 0,7 | 2,5 | 2,0 | | SG |
| | Poire Straciatella | 18,0 | | 1,2 | 2,8 | 1,9 | | SG |

| | PRODUIT | Protéines | Dont tyrosine / dont tryptophane | Lipides | Glucides | dont sucres simples | dont polyols | LEGENDE ALLERGENES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SAVEURS SUCRÉES | **LES BOISSONS** | | | | | | | |
| | Cacao | 18,1 | | 1,3 | 2,4 | 1,2 | | SG |
| | Cacao-coco | 18,0 | | 1,3 | 1,9 | 1,0 | | SG/SPL |
| | Capuccino | 18,0 | | 0,8 | 3,0 | 1,5 | | SG |
| | Orange-ananas | 18,0 | | 0,1 | 3,0 | 2,5 | | SG |
| | Diet'up Cacao | 17,8 | | 1,5 | 2,2 | 1,2 | | SG |
| | Diet'up Cappuccino | 17,6 | | 1,1 | 2,6 | 1,5 | | SG |
| | Diet'up Orange | 18,0 | | 0,0 | 0,9 | 0,5 | | SG |
| | Diet'up Thé-pêche | 17,8 | | 0,2 | 1,3 | 0,8 | | SG |
| | Diet'up Vanille | 18,0 | | 0,4 | 1,5 | 1,3 | | SG |
| | **LES SMOOTHIES** | | | | | | | |
| | Smoothie Fraise-Ananas | 18,0 | | 0,1 | 3,0 | 1,7 | | SG |
| | Smoothie Pêche-Mangue | 18,0 | | 0,0 | 2,7 | 1,4 | | SG |
| CARTE ARTISANALE | **CARTE ARTISANALE** | | | | | | | |
| | Snacks Parmesan (pour 10 u.) | 18,0 | | 10,0 | 4,5 | 1,0 | | |
| | Gressins (pour 6 u.) | 13,8 | | 3,0 | 2,4 | 0,6 | | SPL |
| | Gressins à l'Origan (pour 6 u.) | 13,2 | | 3,6 | 3,6 | 0,6 | | SPL |
| | Palets Amande (pour 2 u.) | 18,4 | | 8,2 | 6,0 | 1,0 | | |
| | Palets Orange (pour 2 u.) | 18,4 | | 9,5 | 6,0 | 1,0 | | |
| | Palets pépites au Chocolat (pour 2 u.) | 18,4 | | 8,4 | 6,0 | 1,0 | | |
| | Palets Coco (pour 2 u.) | 18,4 | | 9,6 | 6,0 | 1,0 | | |
| | Toast Protipain® Nature (pour 3 u.) | 18,0 | | 3,3 | 3,3 | 0,6 | | SPL |
| | Toast Protipain® Chocolat (pour 3 u.) | 17,1 | | 3,9 | 2,4 | 0,6 | | SPL |
| | Petit Pain (pour 1 u.) | 15,2 | | 3,1 | 5,2 | 0,5 | | |
| | Fougasse à l'Origan (pour 1 u.) | 23,1 | | 6,1 | 8,0 | 0,8 | | |
| | Fougasse à la Tomate (pour 1 u.) | 23,1 | | 6,1 | 8,0 | 0,8 | | |
| | **BISCUITS HYPOCALORIQUES** | | | | | | | |
| | Biscuits Chocolat | 10,5 | | 8,5 | 15,0 | 7,5 | | |
| | Biscuits Orange | 11,5 | | 8,5 | 15,0 | 6,5 | | |
| ACCOMPAGNEMENTS | **LES ACCOMPAGNEMENTS HYPOCALORIQUES** | | | | | | | |
| | Sauce Pesto | 2,5 | | 1,8 | 2,7 | 0,4 | | SG/SPL |
| | Sauce Carbonara | 3,7 | | 2,0 | 1,8 | 0,7 | | SG |
| | Sauce Bolognaise | 4,4 | | 2,7 | 2,9 | 1,4 | | SG/SPL |
| | Sauce Vinagrette | 0,0 | | 0,1 | 0,6 | 0,0 | | SG/SPL |
| | Coulis Fruits rouges | 0,0 | | 0,0 | 1,3 | 0,9 | | SG/SPL |
| | Coulis Abricot | 0,0 | | 0,0 | 1,2 | 1,1 | | SG/SPL |
| | Coulis Orange | 0,1 | | 0,0 | 1,6 | 1,5 | | SG/SPL |
| | Coulis Chocolat | 0,7 | | 0,1 | 0,3 | 0,1 | | SG |
| | Pâte à tartiner Chocolat-Noisettes | 1,2 | | 3,6 | 4,0 | 0,4 | | SG |
| | Lait | 1,1 | | 0,6 | 1,0 | 1,0 | | SG |
| | Édulcorant | 0,0 | | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 2,9 | SG/SPL |
| BARRES | **BARRE CÉRÉALES** | | | | | | | |
| | Barre Céréales Figues-Choco | 10,0 | | 5,4 | 6,7 | 4,3 | 1,2 | |
| | **BARRES ENROBÉES CHOCOLAT** | | | | | | | |
| | Chocolat au Lait-Banane | 15,3 | | 5,0 | 8,0 | 5,0 | 1,0 | |
| | Chocolat au Lait-Citron | 15,1 | | 5,0 | 8,0 | 4,9 | 1,0 | |
| | Chocolat au Lait-Pêche | 15,1 | | 5,0 | 8,0 | 5,0 | 1,0 | |
| | Chocolat au Lait-Pomme | 15,5 | | 5,0 | 8,0 | 5,0 | 1,0 | |
| | Chocolat au Lait-Chocolat | 15,1 | | 5,0 | 7,9 | 5,0 | 1,0 | |
| | Chocolat au au Lait-Vanille | 15,1 | | 5,0 | 7,9 | 5,0 | 1,0 | |
| | Chocolat Noir-Cacao | 15,1 | | 5,0 | 7,4 | 1,4 | 2,8 | |
| | Chocolat Noir-Coco | 14,9 | | 5,2 | 7,9 | 1,6 | 2,7 | |
| RÉGULATION DE L'APPÉTIT ET DE L'HUMEUR | **DYNOVANCE®** | | | | | | | |
| | Boisson Chocolat | 18,1 | 3,4 | 1,2 | 1,7 | 0,9 | | SG |
| | Boisson Cappuccino | 18,0 | 3,4 | 0,6 | 2,7 | 1,4 | | SG |
| | Boisson Orange-Ananas | 18,0 | 3,4 | 0,4 | 1,2 | 0,6 | | SG |
| | Diet'up Pamplemousse Rose | 18,0 | 3,4 | 0,5 | 2,9 | 2,2 | | SG |
| | Dyno-Barre enrobée Chocolat au Lait-Toffee | 15,1 | 3,0 | 5,0 | 8,0 | 4,3 | 1,8 | |
| | **SÉROVANCE** | | | | | | | |
| | Entremets Chocolat | 17,9 | 1,4 | 0,9 | 2,8 | 2,0 | | SG |
| | Entremets Café | 18,1 | 1,4 | 1,2 | 3,0 | 2,3 | | SG |
| | Crème Crousti-Cacao | 18,1 | 1,4 | 1,0 | 2,9 | 1,6 | | |
| | Diet'up Fraise-Coco | 18,0 | 1,4 | 1,0 | 3,0 | 2,6 | | SG |
| | Séro-Barre enrobée Chocolat au Lait-Orange | 15,0 | 1,0 | 5,0 | 8,0 | 4,7 | 1,6 | |
| | Séro-Barre enrobée Chocolat Noir-Cacao | 15,5 | 1,0 | 5,1 | 7,1 | 1,2 | 3,3 | |

- PRODUITS SANS MODÉRATION, DÈS LA PHASE 1 (≤3 g de glucides par produit protéifine)
- PRODUITS AVEC MODÉRATION ( MAXIMUM 1 PRODUIT PAR JOUR EN PHASES 1, 2, 3 ; ≤8 g de glucides par produit protéifine)
- PRODUITS AVEC MODÉRATION ( À PARTIR DE LA PHASE 4, 1 PRODUIT PAR JOUR )

SG : sans gluten
SPL : sans protéines de lait

# 14. Glossaire


Barre Céréales – Figues – socle chocolat 32
Barre Chocolat au Lait – Chocolat 32
Barre Chocolat au Lait – Citron 32
Barre Chocolat au lait – Orange – Séro 15
Barre Chocolat au Lait – Pêche 32
Barre Chocolat au Lait – Pomme 32
Barre Chocolat au Lait – Toffee – Dyno 14
Barre Chocolat au Lait – Vanille 32
Barre Chocolat au Lait – Banane 32
Barre Chocolat noir – cacao 32
Barre Chocolat noir – cacao – Séro 15
Barre Chocolat noir – coco 32
Billettes Bacon 16
Billettes Barbecue 16
Billettes Fromage 16
Biscuits Chocolat 34
Biscuits Orange 34
Biscuits au Parmesan 31
Boisson Cacao 27
Boisson Cacao – Coco 27
Boisson Cappuccino 27
Boisson Cappuccino – Dyno 14
Boisson Chocolat – Dyno 14
Boisson Orange – Ananas 27
Boisson Orange – Ananas – Dyno 14
Cacao Express 27
Cheesecake Fruits Rouges 25
Coulis Abricot 33
Coulis Chocolat 33
Coulis Fruits rouges 33
Coulis Orange 33
Crème Asperges – croûtons 18
Crème Crousti - Cacao – Séro 15
Crème Céréales 23
Crème Céréales Cacao 23
Crème Céréales Pomme Cannelle 23
Crème Champignons 18
Crème Confiture de Lait 25
Crème de Légumes 18
Crème de Riz au lait 25
Crème Pommes de Terre Poireaux 18
Crème Poireaux - croûtons 18
Crêpe Bacon – Fromage 21
Crêpe Chocolat 24
Crêpe Jambon 21
Crêpe Orange 24
Crêpe Vanille 24
Diet'up Cacao 28
Diet'up Cappuccino 28
Diet'up Fraise-Coco – Séro 15
Diet'up Orange 28
Diet´up Pamplemousse Rose – Dyno 14
Diet'up Vanille 28
Édulcorant 33
Émincés de Poulet Basquaise 17
Entremets Café – Séro 15
Entremets Caramel 22
Entremets Chocolat 22
Entremets Chocolat – Séro 15
Entremets Chocolat Banane 22
Entremets Fraise à la Crème 22
Entremets Praliné - Noisettes 22
Entremets Vanille 22
Flan Caramel 25
Fougasse Origan 30
Fougasse Tomate 30
Gazpacho 18
Glace Fraise 22
Glace Orange 22
Gressins 31
Gressins à l'origan 31
Lait Protéifine® 33
Mousse au Chocolat 25
Omelette Bacon Fromage 20
Omelette Jambon 20
Omelette Fines herbes 20
Omelette Forestière 20
Omelette Méditerranéenne 20
Omelette Pommes de terre – Poivrons 17
Palets Amande 31
Palets Coco 31
Palets Orange 31
Palets Pépites au Chocolat 31
Pancake 24
Pâte à Tartiner Chocolat – Noisette 33
Penne 16
Petit Pain 30
Purée Pommes de Terre 19
Purée Poulet – carotte 19
Rillettes Poisson 17
Risotto Champignons 17
Risotto Crevettes 17
Risotto Poulet Provençal 17
Salade Mixte « Taboulé Poulet » 17
Sauce Bolognaise 33
Sauce Carbonara 33
Sauce Pesto – Basilic 33
Sauce Vinaigrette 33
Saumon aux petits légumes 17
Smoothie Fraise – Ananas 28
Smoothie Pêche – Mangue 28
Soupe de Poule au pot 19
Soupe Pêcheur – croûtons 19
Suprême de Volaille 19
Tagliatelles 16
Toasts Protipain® 30
Toasts Protipain® Chocolat 30
Torsadines® Bolognaise 17
Yaourt Banane – éclats de Noisettes 26
Yaourt Fraise – Pépites de Fraise 26
Yaourt Poire Stracciatella 26

# REJOIGNEZ-NOUS SUR
# LE RÉSEAU SOCIAL PROTÉIFINE

Venez partager votre expérience avec d´autres patients, médecins et nutritionnistes, afin d´atteindre ensemble le régime idéal.

Et pour plus de conseils bien-être, visitez le **blog de Ysonut: Nutrition equilibrée.**

| | | |
|---|---|---|
| AMIS | ÉVÉNEMENTS | PERTE DE POIDS |
| FORUMS | MICRONUTRITION | ALIMENTS ET SANTÉ |
| PHOTOS / VIDEOS | VIE SAINE | ET PLUS ENCORE ... |

www.proteifinefr.ning.com

www.nutritionequilibree.fr

Protéifine®

# Protéifine®

**Siège social :**
C/Provença, 286-288, 1°, 2ª
08008 Barcelone - ESPAGNE
Tél. 0 825 825 455 (00 34 972 55 93 00)
Fax. 0 825 890 800 (00 34 972 516 159)
Internet : www.ysonut.fr
e mail : info-fr@ysonut.com

**LABORATOIRES YSONUT**
BP 29008 - 66963 PERPIGNAN Cedex 9

YSONUT

3 698745 456991

ADP021-2 - ST - Edition 03/2011 - Photos non contractuelles - Tous droits réservés -
Reproduction même partielle strictement interdite selon les articles L.122-4 et L-135-2 du Code de la Propriété Intellectuelle"

NIF : B61741112 - Nº RSIPAC 40.07044/CAT - 26.06158/CAT